



食養御膳

食養御膳 L

【5月1週おこんだて】



(株)安心工房

2024.5.10

お惣菜に使用した食材や調味料は裏面にてご案内しています。

「食養御膳 L(エル)」の量目と栄養価は食養御膳の1.5倍になります。



鶏肉は低温で柔らかく蒸し上げて丁寧に割り、たっぷりの春野菜と合わせました。そしてこだわりの調味料を合わせた濃厚胡麻味噌ダレを混ぜました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と春キャベツのパンバンジー	204	15.1	10.3	15.0	1.2	64	38
◇ 具たくさん塩麴スープ	42	1.4	0.0	10.1	1.2	15	11



しっとりマリネにしたタロは、崩れないよう丁寧にソテーしました。たっぷりのえのき茸をお醤油と本みりんで煮込み、仕上げに国産梅を混ぜ込んだ『梅なめ茸』をかけました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ タロの梅なめ茸あん	117	12.2	3.4	8.8	1.0	29	25
◇ マカロニとじゃが芋のペペロンチーノ	132	4.4	3.5	24.2	1.1	7	21



鶏もも肉は下味を付け、お野菜と一緒に安心工房手作り無添加甜面醬で炒め合わせました。アクセントに色よく焼いたピーマンを添えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と筍の甜面醬炒め	139	9.6	7.2	10.3	1.2	28	27
◇ 野菜のサワー漬け	26	0.8	0.1	6.4	1	30	12



平田牧場の高級豚肩ロース厚切り肉は、丁寧に下味をつけて一晩寝かせ、粉とバターを付けてソテーしました。にんにくや玉ねぎをじっくりと炒めて作った白ワインヴィネガーのソースを添えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉のヴィネガー風味	149	9.7	10.6	4.9	1	10	16
◇ ひじき入りお豆のサラダ	120	5.9	4.3	18.2	1	52	47



豚肉と春キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、新人参、エリンギをナンプラー味で炒めました。サッと戻したビーフンは最後に絡めてふんわりと仕上げました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ビーフンと野菜のソテー	181	10.3	8.7	16.8	1	31	22
◇ 春野菜のピクルス	53	0.7	0	11.9	1.8	23	10



お惣菜の解凍方法

袋に貼ってあるラベルに従って解凍してお召し上がりください。レンジや湯煎解凍の場合は様子を見ながらお願いします。

◆ 冷蔵庫での自然解凍
サラダや和えものは冷蔵庫の自然解凍で美味しく頂けます。

◆ レンジご利用の場合
機種や惣菜の内容量により若干変動あります。



◆ 湯煎
①お鍋に水を入れ凍ったままの惣菜パックを入れて火にかけます。
②沸騰直前に火を止め、そのまま5～10分おきます。
※お鍋の縁にパックがあたると、お湯が入ったり中身が漏れたりする恐れがあります。
心もち大きめのお鍋をご用意ください。

〈ご注意〉

- ①加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
- ②開封後は、お早めにお召し上がりください。
- ③冷凍でお届けの為、作りたての食感とは若干違いがございます。

今月のお惣菜セットの基本原材料をご紹介します。無添加・国産を基本とし、一部魚は冷凍輸入があります。

※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



調味料	乾物・加工品	肉・魚・卵	野菜
-----	--------	-------	----

こだわり食材・産地・製造・販売元			こだわり食材・産地・製造・販売元		
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	梅干し	国産	株式会社ゼロプラス
クローブ	スリランカ	S & B	ドライ梅	国産	株式会社ふみこ農園
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	有機栽培大麦	国内産	永倉精麦(株)
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	金時豆	北海道	鈴和商店
純米酢	国産米	私市醸造(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
塩麴	無添加	安心工房	中力粉	山形	(株)小川製粉
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	ビーフン	タイ	ケンミン食品(株)
甜面醬	無添加	安心工房	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
豆板醬	無添加	オーサワ	ひよこ豆	有機	オーサワ
ナンブラー	無添加	(株)タイオリエント商事	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
ねりごま	無添加	ムソー	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業			
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	えのき茸	新潟	
味噌	無添加	三吉麴屋	エリンギ	新潟	
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	春キャベツ	神奈川/千葉	
有機胡椒/粉パセリ	有機	S & B	春きゅうり	山形	
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	しめじ	山形	
洋風だし	無添加	創健社	じゃが芋	北海道	
白ワインピネガー	国産	(株)ルミエール	生姜	高知	
			春大根	千葉	
タラ	アメリカ	石井商店	玉ねぎ	北海道	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	トマト	群馬	
鶏肉	国産	大商	菜花	山形	
鶏肉	つくば鶏	千葉産直	新人参	徳島	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	にんにく	青森	
			ピーマン	茨城	
			孟宗筍	静岡	



次週【5月2週おこんだて】のご案内



5月17日(金)発送予定

主菜	副菜
チキンカツ味噌ソース	春野菜のガーリックパスタ
キャベツの回鍋肉	ひじきの洋風煮
ハンバーグ和風おろしソース	キャベツの昆布和え
ジャーマンポテト	大根の角切りナムル
彩りサバ南蛮	野菜と揚げの煮浸し

新鮮野菜が入荷してくると気分が上がります♪旬の元気なお野菜をたっぷり使って、愛情いっぱい家庭の味・人に優しい味のお惣菜を作ります。安心工房お惣菜で、健康元気な身体を保ちたいですね！